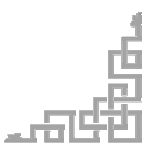
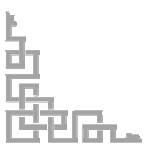




# УЧЕНИЕ В КАЛМЫКИИ

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**



- Я очень рад, что мне удалось еще раз приехать к вам. Калмыкия - буддийская республика. Более того, вы практикуете буддизм тибетского толка. Между нашими народами, между вами и лично мной существует неразрывная духовная связь. Связь многих и многих поколений... Сегодня в течение двух часов я буду давать учение, но прежде я хотел немного рассказать о буддизме.

## ПРИБЕЖИЩЕ

Довольствоваться слепой верой недостаточно, нужно знать, что такое буддийское учение и как его правильно практиковать. Без знания невозможна практика. Существует два вида практиков: те, кто следует вере, и те, кто следует Дхарме, то есть учению. Буддийские практики низших способностей следуют вере, явленному учению, тому, что сказано в сутрах Будды. Есть путь более последовательный, для практиков с высокими способностями, для тех, кто следует учению с помощью различающей мудрости.

В XXI веке, когда современные люди становятся все образованнее, я думаю, необходимо практиковать буддизм именно с точки зрения различающей мудрости. Сам Будда говорил: "Не стоит следовать моему учению методом слепой веры. Исследуйте, анализируйте мое слово, и только затем, полагаясь на свой анализ и породив глубокую веру, следуйте ему". Так поступали все великие буддийские учителя перед тем как начать проповедовать буддизм.

В мире существует много религий. Что они значат для человека? Это то, что защищает нас, то, к чему мы обращаемся, когда нам трудно, когда мы испытываем страдания. Это то, к чему мы обращаемся, когда хотим найти прибежище, пытаемся устранить наши страдания. Это то, к чему мы обращаемся, чтобы обрести счастье. В буддизме Дхарма, или учение Будды, - это то, что защищает нас от кармы и клеши.

Клеши - это омрачающие эмоции: гнев, страсть... Мы все находимся под властью кармы и омрачающих эмоций. Так как все мы желаем счастья, мы обращаемся к Дхарме в надежде, что Учение поможет избавить нас от страданий и обрести нам это самое счастье. Как вы знаете, Сансара, круговорот бытия, по своей природе является страданием. Мы обращаемся к учению, чтобы освободиться от этого круговорота, наполненного страданием.

## НАШИ ОЩУЩЕНИЯ

Каким образом учение может облегчить наши страдания? Все живые существа обладают различающим сознанием, то есть умеют ощущать. Существует два вида восприятия: на уровне тела и на ментальном уровне - на уровне сознания. Мы воспринимаем приятные формы, приятные звуки, запахи, вкусы, и у нас соответственно возникают приятные ощущения. И наоборот: неприятные формы, звуки, запахи и вкусы вызывают у нас неприятные ощущения. На ментальном уровне мы можем испытывать счастье и страдания. Силой концептуального сознания мы воспринимаем это как нечто приятное или неприятное.

Подобные ощущения есть даже у животных. Людей отличает умение мыслить, думать. По этой причине ментальные ощущения у людей сильнее, чем у животных. Животные, когда у них полон желудок, когда они не голодны, ни о чем не заботятся, находятся в расслабленном состоянии. У людей все совершенно по-другому. Если человек имеет

несметные богатства, обладает славой и у него нет никаких проблем с едой, одеждой, удобствами, все равно он часто испытывает страдания. Материально обеспеченные люди испытывают страдания на ментальном уровне, страдания ума.

У меня есть очень богатые друзья в Европе, Америке, но они не могут назвать себя счастливыми. Есть у меня и не очень богатые друзья, которые испытывают спокойствие ума, чувствуют себя расслабленно - они счастливы. Можно сделать вывод, что физические ощущения - не главное. Важнее переживания счастья или несчастья на ментальном уровне, переживания ума. Это способ мышления, наше восприятие мира.

Неприятные телесные ощущения не могут подавить ментальные переживания. В то же время переживание счастья способно подавить любые неприятные ощущения. Материальные вещи предназначены лишь для устранения неприятных телесных ощущений, они не могут удовлетворить все чаяния людей и обеспечить полное счастье. Для того чтобы достичь спокойствия ума, необходимо вернуться к учению, обратиться к религии. Вместе с материальным прогрессом нам нужен духовный прогресс. Это очень важно.

## ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

За последние шестнадцать лет мы провели двенадцать научных конференций с самыми разными учеными, во время которых обменивались опытом и знаниями. В результате различных исследований ученые пришли к выводу, что существует связь между эмоциями и физическим здоровьем человека. Когда мы испытываем любовь, сострадание по отношению к кому-либо, у нас активнее начинает работать левое полушарие мозга. Активность левого полушария приносит огромную пользу нашему здоровью. Даже с точки зрения биологии мы можем увидеть, что переживания любви и сострадания очень важны для человека. Не только для духовного здоровья, но и физического.

Ученые также обнаружили, что если первые несколько недель новорожденный проводит рядом со своей матерью, это благотворно сказывается на развитии его мозга. Все вы знаете, что в семьях, где супруги живут в мире и согласии, дети развиваются лучше и физически, и умственно, потому что чувствуют себя счастливыми. В семьях, где супруги постоянно ссорятся и не проявляют заботы о своих чадах, дети развиваются медленнее и учатся в школе хуже сверстников. Более того, когда они вырастают, становятся взрослыми, то обычно уделяют гораздо меньше внимания своим детям. Им трудно проявлять положительные эмоции.

Рассмотрим другой пример. Больной лежит в больнице. Если лечащий врач относится к нему по-человечески, он и поправляется быстрее. Если же доктор рассматривает его как какой-то вышедший из строя механизм, который следует починить, выздоровление будет наступать значительно медленнее. Пациент может подумать, что медики исследуют его, ставят над ним эксперименты.

Очень важно с самого рождения и до самой смерти проявлять к другим и ощущать по отношению к себе чувства любви и сострадания. Если человек умирает беспокойно, если в этот момент вокруг него нет проявлений заботы, он умирает несчастным. В Америке я разговаривал с социальными работниками, общался с опытными психологами. Мы пришли к выводу, что многие социальные проблемы в американском обществе происходят из-за того, что в обычных семьях не хватает любви и сострадания.

## ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ

У нас нет возможности привить любовь и сострадание с помощью какой-нибудь инъекции. Мы не можем взять деньги и купить на базаре килограмм любви и сострадания. Нет и таких заводов, на которых производили бы эти чувства. Любовь и сострадание не могут появиться мгновенно. Если мы закроем глаза и немного помолимся, вряд ли сразу изменимся. Обычно мы приходим из храма домой и начинаем опять легко раздражаться по любому поводу. Однако любовь и сострадание - это очень важные и, как мы выяснили, очень полезные человеческие эмоции. Их надо развивать - они не могут появиться сами по себе. Отрицательные эмоции нельзя победить как-то извне. Этот процесс должен происходить изнутри. Любовь и сострадание необходимо культивировать независимо от того, есть ли у нас вера в какую-нибудь религию или нет. Вера не является принципиально важной в этом вопросе. Практиковать любовь и сострадание нужно посредством мышления и анализа. Исследование доводов и причин порождает уверенность в том, что любовь и сострадание на самом деле важны для людей.

Когда появляется эта уверенность, необходимо отбрасывать от себя отрицательные эмоции, не давать проявляться ненависти и злости. Таким образом, мы сможем убедиться на собственном опыте, что любовь и сострадание приносят нам огромную пользу. Если мы станем культивировать в себе эти чувства, то даже когда рассердимся, наш гнев проявится только на поверхностном уровне. Глубоко внутри, в нашем сердце мы останемся спокойны, потому что будем наполнены положительными эмоциями.

Для счастья общества, счастья отдельных семей, личного счастья очень важно развивать эти эмоции по отношению ко всем живым существам. Сегодня я обращаюсь к жителям Калмыкии и говорю, что я знаю на собственном опыте: любовь и сострадание очень важны для человечества, они приносят огромную пользу. Я прошу вас понять: материальный прогресс не сможет сделать вас абсолютно счастливыми. Счастья можно достичь, развивая в своем сердце сострадание ко всем живым существам.

## ВЗАИМОЗАВИСИМАЯ СВЯЗЬ

В России существует много различных религий - христианство, ислам, иудаизм, индуизм, буддизм. С точки зрения веры все они говорят об одном - о важности того, чтобы мы поступали по-человечески, чтобы мы были хорошими людьми. Все они подчеркивают необходимость любви, сострадания и терпимости к другим. Они могут различаться в своих воззрениях, доктринах, но едины в главном. Поэтому очень важно достичь согласия между различными конфессиями.

Как вы знаете, сейчас происходит много проблем на религиозной почве. Это недопустимо. Люди, которые называют себя буддистами, христианами, мусульманами, но не следуют заветам своей религии, поступают очень плохо. Нужно соблюдать каноны веры, которую вы выбрали. При этом полезно интересоваться разными религиозными учениями, я снова и снова говорю об этом людям. Я буддист, но я обрел веру в буддийское учение после того, как изучил его. Теперь я однозначно могу сказать: буддийское учение приносит пользу.

Как-то я был в Австралии. На одной встрече меня представлял австралийский христианин. Он сказал, что я являюсь хорошим христианином. Конечно, он не мог не знать, что я буддист. Но оттого, что я практикую учение Будды и поступаю во многом в согласии с

христианским учением, он отозвался обо мне таким образом. Я тоже могу назвать его хорошим буддистом, и это действительно так.

В нашем мире живут шесть миллиардов людей. Все они обладают разными способностями, желаниями и наклонностями. Одна религия, одно учение не может удовлетворить все их нужды и интересы. Я думаю, что духовное разнообразие, наличие разных традиций - это очень хорошо, но все религии обязательно должны жить в согласии.

Отличительная черта буддийского учения - причинно-следственная связь. Из причины возникает следствие. Все, что существует, имеет свою причину. В этом мы можем убедиться на собственном опыте. Когда меняются причины, меняются и следствия. При этом причины имеют свои причины. Это бесконечная и безначальная цепь. В буддизме считается, что нет изначальной причины, из которой все произошло. Все в мире взаимозависимо.

Буддийское поведение или буддийская практика - это практика непричинения вреда другим живым существам. Если мы не можем приносить пользу, то должны хотя бы не приносить вред. Все деяния тела и речи мотивированы нашим сознанием. Поэтому очень важно практиковать любовь и сострадание. Практика непричинения вреда - это практика любви и сострадания.

Мы все хотим счастья и не желаем страдать. И счастье, и несчастье имеют свои причины. Причиной счастья как раз таки является непричинение вреда. Причиной страданий - нанесение вреда другим живым существам. Я хочу, чтобы вы уяснили для себя, что буддизм - это воззрение взаимозависимой связи и практика непричинения вреда. Если вас спросят, что такое буддийское учение, вы можете пояснить с помощью этих двух фраз.

## БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Будда явил Четыре Благородные Истины: истину страдания, истину источника страданий, истину возможности прекращения страданий и истину о пути, ведущем к прекращению страданий. Так как все страдания имеют свои причины, Будда проповедовал после истины о страдании истину об источнике страданий. Так как существует возможность прекратить страдания и путь, ведущий к прекращению страданий, Будда проповедовал две следующие истины. Также он рассказал о двенадцати звеньях взаимозависимой связи. Внутри вашего хурула на стене Нарисовано колесо бытия, где обозначены звенья, по которым мы вращаемся в круговороте Сансары. Если мы хотим освободиться из Сансары, мы должны избавиться от причин, заставляющих нас бесконечно вращаться.

Буддийское учение распространено во многих странах: Таиланде, Камбодже, Вьетнаме, Японии, Корее, Китае, Тибете, Монголии, Индии... В Камбодже буддизм имеет форму Хинаяны (малой колесницы), в Тибете или Монголии - Махаяны (большой колесницы). Четыре Благородные Истины Будда проповедовал для всех традиций. Изначально они были объяснены на языке пали. Это один из индийских языков, на котором написаны сутры Хинаяны. Сутры Махаяны написаны на санскрите.

В Индии существовал очень большой институт Наланда. Это был огромный учебный центр, где учились и преподавали великие учителя, такие как Нагарджуна. Именно оттуда буддизм пришел в Тибет. Тибетский буддизм - это учение традиции института Наланда. Пришло оно в завершенном, полностью сформировавшемся виде и практиковалось на обоих языках. В тибетском буддизме наличествуют аспекты и Хинаяны, и Махаяны.

Некоторые называют тибетский буддизм ламаизмом. Это неправильно. Мы преемники линии института Наланда.

... Во всех школах буддизма одинаково понимается причинно-следственная связь. Есть три понимания. Самое грубое и простое понимание: из причины возникает следствие. Следующее - понимание составляющих частей. Третье понимание наиболее сложное, оно очень похоже на то, что объясняется в квантовой физике.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ

Будда сказал: "Не совершай недобродетельных поступков, совершай добродетельные. Покори и усьмири свой ум. Это и есть мое учение". Итак, если мы не желаем страданий, мы не должны создавать причины для несчастий. Кроме того, нам необходимо усьмирить свой ум. Причина неусмиренного ума - клеши, омрачающие эмоции. Если мы сможем покорить эмоции, мы сможем покорить свой ум.

Когда мы находимся в безмятежном, расслабленном состоянии, мы испытываем состояние спокойствия. Если в этот момент в нашем уме появляется гнев или какая-то сильная страсть, покой нарушается. Эти эмоции приносят нам страдания, делают наш ум беспокойным, омрачают его. Возможно ли устранить клеши?

Существуют моменты, когда отрицательные эмоции не проявляются в человеке. Например, какими бы мы ни были гневливыми, утром, сразу после сна, в нашем сознании не проявляется гнев или раздражительность. О чем это говорит? Гнев не является природой нашего сознания, он затмевает наш ум.

Омрачающие эмоции проявляются по-разному. Что такое гнев? Это эмоция, которая воспринимает свой объект как непривлекательный. В отличие от гнева любовь находит свой объект привлекательным, желанным. Таким образом, две эмоции - эмоции гнева и любви - не могут проявляться в один и тот же момент в потоке сознания человека. Они могут воспринимать один и тот же объект совершенно противоположно. Когда у нас появляется сильная любовь, гнев в нашем уме пропорционально уменьшается. И наоборот, когда мы чувствуем сильный гнев, уменьшается ментальный фактор любви.

Основой для омрачающих эмоций служит неведение или цепляние за свое "я" как реально существующее. Вы могли видеть у себя в хуруле изображение колеса бытия. В середине колеса нарисованы змея, петух и свинья. Этот рисунок символизирует три омрачающие эмоции, которые являются корнем Сансары. Змея - это гнев, петух - страсть, свинья - неведение. И как символ того, что гнев и страсть появляются из неведения, хвосты змеи и петуха находятся в пасти свиньи.

Что же такое неведение? Неведение бывает различных степеней, разных уровней: тонких и более грубых. На самом тонком - это восприятие объекта как реально существующего, каким он нам представляется. То есть, я вижу вас как зрительный объект, как объективно существующих. И так же вы видите меня как реально существующего. Вы думаете: "Это Далай-лама". Исследуйте этот момент, проанализируйте его. Что именно является Далай-ламой? Является ли Далай-ламой его тело? Является ли Далай-ламой его сознание? Является ли Далай-ламой что-то другое, отличное от Далай-ламы?

Когда мы воспринимаем себя как объективно существующее "я", нужно задуматься: чем это "я" является. Является ли оно нашим телом? Является ли оно нашим сознанием? Является ли оно чем-то отличным от тела и сознания? Попытайтесь найти это "я", - вы не

сможете его найти. Наше "я" - это наименование, ментальное обозначение, оно не является чем-то реально существующим. Так же все феномены, все вещи - это лишь обозначения, они не являются истинно существующими. Цепляние за объективное существование называется неведением.

Это цепляние за свое "я", цепляние за реальность и в то же время отсутствие истинно существующего "я" вызывают омрачения сознания. Сознание, постигающее отсутствие реально существующего "я", отсутствие объективного существования, называется просветленным сознанием. То есть сознанием, постигающим объект непосредственно. Устранив препятствия, мы освобождаемся от омрачающих эмоций. Это освобождение и является истинным учением. Истинной Дхармой.